



Gmina Kulesze Kościelne rozpoczyna realizację projektu „Aktywny i zdrowy Senior”. Pomysł powstał z inicjatywy członków Gminnej Rady Seniorów w Kuleszach Kościelnych i ma na celu aktywizację osób starszych, zapobieganie ich wykluczeniu i utracie samodzielności poprzez polepszenie jakości życia mieszkańców w wieku senioralnym.

W ramach realizacji zadania seniorzy z naszej gminy wezmą udział w następujących przedsięwzięciach:

- jednodniowy pobyt w Ośrodku Edukacji Przyrodniczej w Korycinach. Seniorzy zdobędą wiedzę na temat bogactwa przyrodniczego Podlasia, tradycji zielarskich i zrównoważonego rozwoju. Ośrodek ma do dyspozycji ogród botaniczny z kolekcją roślin użytkowych, gospodarstwo ekologiczne, las, staw oraz laboratorium wyposażone w nowoczesny sprzęt. Seniorzy wezmą udział w warsztatach, dzięki którym poznają tradycje zielarskie naszego regionu, dowiedzą się jak wykorzystać właściwości lecznicze i prozdrowotne ziół, które są dla ludzi mieszkających na wsi po prostu „swojskie”. Podlaski Ogród Botaniczny gromadzi kolekcję praktycznie całej flory Polski, Seniorzy poznać mogą chronione rośliny i dziko rosnące gatunki jadalne, jak również rośliny barwierskie, trujące czy przyprawowe.
- warsztaty z dietetykiem, mające na celu pokazanie jak nasze codzienne wybory żywieniowe i styl życia wpływają na obecny stan zdrowia. Jak nadwaga i otyłości niszczą układ pokarmowy i hormonalny. Jak świadomie możemy zapobiegać degradacji naszego organizmu i polepszać jakość życia w każdym wieku. Warsztaty odbędą się w Centrum Kulturalno-Edukacyjnym Wsi w Kuleszach Kościelnych.
- wyjazd do stolicy Podlasia - Białegostoku, podczas którego planuje się zwiedzanie Pałacu Branickich wraz z przyległymi ogrodami pałacowymi, wizyta w Muzeum Wojska Polskiego oraz wizyta w Podlaskim Muzeum Kultury Ludowej w Wasilkowie. Po lub w trakcie zwiedzania uczestnikom wyjazdu zapewniony zostanie wspólny obiad w Białymstoku lub okolicy.
- wspólne ognisko - integracja i zabawy dostosowane do wieku na świeżym powietrzu.

Zapraszamy wszystkich chętnych mieszkańców gminy w wieku 60+ do wzięcia udziału w projekcie.

Osoby chętne prosimy o zgłaszanie się do Sekretariatu Urzędu Gminy w Kuleszach Kościelnych.

Na aktywizację osób starszych i zapobieganie ich wykluczeniu społecznemu Gmina Kulesze Kościelne otrzymała pomoc finansową w formie dotacji celowej z budżetu Województwa Podlaskiego w ramach realizacji zadania pn. „Współpraca z Podlaskimi Radami Seniorów” w wysokości 12 200,00 zł.

Planowany termin realizacji zadania to sierpień – grudzień 2025 r.